

سپهر

# ارتقاء سطح سلامت دانش آموزان دختر دبیرستانی از طریق آموزش و آهن یاری

ارائه دهنده : فرزانه برک

کارشناس ارشد تغذیه

شبکه بهداشت و درمان پاکستان

# آهن چیست؟

آهن یک ماده مغذی مورد نیاز برای ادامه حیات و اساسی ترین ماده اولیه برای ساخت گلبولهای قرمز خون می باشد.



# کمبود آهن و کم خونی فقر آهن چیست؟

□ چنانچه برای ساختن گلبولهای قرمز خون آهن به مقدار کافی در دسترس بدن نباشد ابتدا فرد از ذخایر آهن بدن خود استفاده می کند سپس در صورت ادامه کمبود ، ذخایر آهن بدن کاهش می یابد .

□ زمانی که کمبود آهن ادامه یابد ذخایر آهن بدن تخلیه میشود و کم خونی فقر آهن بروز می کند.



A microscopic view of numerous red blood cells, which are biconcave discs, scattered across the frame. The cells are a vibrant red color and have a slightly textured surface. They are set against a plain white background, which makes the red cells stand out prominently. The lighting is even, highlighting the three-dimensional shape of the cells.

عوامل ایجاد کننده کم خونی

- کمبود آهن در رژیم غذایی روزانه
- پایین بودن جذب آهن رژیم غذایی
- افزایش نیاز بدن به آهن
- دفع زیاد آهن
- عادات و الگوهای غذایی نامناسب

# چه افرادی در معرض خطر کمبود آهن و کم خونی قرار دارند؟

❖ زنان در سنین بارداری به ویژه زنان باردار

❖ کودکان خردسال

❖ نوجوانان

کم خونی فقر آهن در دو سال زندگی اثرات غیر قابل جبرانی بر رشد و تکامل مغزی کودک دارد.

**عوارض بهداشتی ،**

**اقتصادی و**

**اجتماعی**

**کم خونی فقر آهن**





کمیبود آهن در دوران تحصیل  
موجب کاهش قدرت یادگیری  
و افت تحصیلی می شود.

# در بزرگسالان ( هر دو جنس )

✓ کاهش قدرت یادگیری

✓ کاهش ظرفیت یادگیری و تمرکز حواس

✓ خستگی زودرس



# علائم ابتلاء به کم خونی فقر آهن

رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم

خستگی زودرس و سیاهی رفتن چشمها

بی تفاوتی

سر درد و سر گیجه

بی اشتها و حالت تهوع

خواب رفتگی و سوزن سوزن شدن دست و پاها

در مراحل پیشرفته تر : تنگی تنفس همراه با تپش قلب و تورم قوزک پا

# انواع آهن



# در برنامه غذایی روزانه ۲ نوع آهن وجود دارد :



۱- آهن هم

۲- آهن غیر هم

□ منابع آهن هم : گوشت قرمز، مرغ، ماهی و جگر

□ آهن غیر هم : غلات، حبوبات، سبزیجات، مغزها ( پسته

، بادام، گردو، فندق ) و انواع خشکبار ( برگه هلو، زرد آلو،

انجیر، کشمش، خرما )



آهن غیر هم :

۳ تا ۸ درصد قابلیت جذب  
دارد و جذب آن بستگی به  
عوامل کاهش دهنده و افزایش  
دهنده جذب دارد.



آهن هم :

۲۰ تا ۳۰ درصد  
قابلیت جذب دارد.



# عوامل افزایش دهنده و کاهش دهنده



جذب آهن :

## افزایش دهنده :

۱. گوشت قرمز، مرغ و ماهی
۲. اسید آسکوربیک (ویتامین C)  
مصرف انواع سبزیجات و میوه  
های تازه همراه با غذا
۳. جوانه غلات و حبوبات ( جوانه  
عدس و ماش به مدت ۲۴ تا ۴۸  
ساعت می تواند آهن قابل جذب را  
تقریبا به ۲ برابر افزایش دهد )

## کاهش دهنده :

۱. **فیتات‌ها:** در گندم و سایر  
غلات
۲. **تانن ها:** چای ،قهوه ، برخی  
از دم کرده های گیاهی
۳. **پروتئین سویا**
۴. **محصولات لبنی** مثل شیر  
و پنیر بجز ماست





# منابع غذایی آهن



😊 گوشت قرمز، مرغ، ماهی و تخم مرغ

😊 سبزیجات مثل جعفری و اسفناج

😊 حبوبات مثل عدسی و لوبیا

😊 انواع مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته)

😊 انواع خشکبار (برگه هلو، آلو، توت خشک، انجیر خشک،

کشمش، خرما)





# چند توصیه :



۱. ویتامین ث جذب آهن را افزایش میدهد پس همراه با غذا سالاد یا سبزی خوردن میل کنید.
۲. استفاده از میوه جات به خصوص مرکبات بعد از صرف غذا توصیه می شود.
۳. اگر حتی مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی اضافه شود جذب آهن غذا افزایش می یابد .
۴. هنگام استفاده از سویا، مقدار کمی گوشت به آن اضافه کنید تا آهن غذا بهتر جذب شود .

۴- از نوشیدن چای یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از صرف غذا خودداری شود .

۵- در برنامه غذایی خود از غلات و حبوبات جوانه زده استفاده کنید .

۶- دختران در سنین بلوغ باید در برنامه غذایی روزانه خود از مواد غذایی حاوی آهن بیشتر استفاده کنند و در میان وعده ها به جای استفاده از تنقلات غذایی کم ارزش ( مثل چیپس و پفک ) از انواع میوه ها ، خشکبار و انواع مغزها استفاده نمایند .

۷- برای جلوگیری از ابتلا به آلودگی های انگلی اصول بهداشت فردی بخصوص شستن کامل دست ها با آب و صابون قبل از تهیه و مصرف غذا و پس از هر بار اجابت مزاج را رعایت نمایید.

۸- از توالت های بهداشتی و آب آشامیدنی سالم استفاده نمایید.

۹- هنگام مصرف سبزی ها آنها را کاملا شسته و ضدعفونی کنید.

۱۰- باغچه خانگی سبزیجات را محصور کنید تا باغچه و سبزی ها به وسیله حیوانات به تخم انگل آلوده نشود.

۱۱- با جمع آوری و دفع بهداشتی زباله ها از بیماری های عفونی روده ه ای که توسط مگس و حشرات موذی و موش منتقل می شود جلوگیری نماید.

۱۲- نانی که از خمیر ورنیامده و با جوش شیرین تهیه شده باشد جذب آهن را کاهش می دهد. اگر در خانه نان تهیه می شود از خمیر ترش استفاده کنید.



# به دانش آموزان بیا موزید :

برای کاهش عوارض احتمالی ناشی از مصرف قرص آهن  
( تهوع ، درد معده ، اسهال ، یبوست ) قرص آهن با معده خالی  
مصرف نشود .

## یاد آور می شود

هیچگاه مصرف قرص آهن را به دلیل وجود عوارض احتمالی قطع نکنید  
چون این عوارض معمولاً پس از چند روز بهبود می یابد .



➤ دختران در سنین بلوغ باید هر هفته یک عدد قرص آهن به مدت ۱۶ تا ۲۰ هفته در طول یک سال مصرف کنند.

➤ مصرف قرص آهن در این دوران علاوه بر پیشگیری از کم خونی فقر آهن، پیشرفت تحصیلی آنان را بهبود می بخشد.



با سپاس